

# 煎茶ふりかけ



エネルギー  
18kcal

たんぱく質  
1.8g

塩分  
0.4g

**材料** できあがり1カップ（20人分）

粉茶	20g
┌ いりごま	30g
└ うすくちしょうゆ	大さじ1（18g）
かつお節	20g
赤しそふりかけ	10g
干しえび	20g

**【作り方】**

- ① いりごまをうすくちしょうゆに5分程度浸した後、ラップをかけずにレンジに3分かけて乾燥させる。
- ② かつお節は弱火でから炒りし、ポリ袋に入れて軽くもみほぐす。  
粉茶は市販のものか、お茶を粉末にする。
- ③ 干しえびは耐熱皿に入れ、ラップをせずにレンジで1分かけて乾燥させ粉末にする。

※赤しそふりかけは古い梅漬けのしそを天日に干して、ミキサーにかけることができる。市販のものでもよい。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

いつものふりかけにお茶や干しえびなどをプラスすることで栄養アップになります！冷蔵庫で保存ができるので、常備菜としても便利です。

